

# Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η

## **32<sup>οι</sup> Ετήσιοι Μαθητικοί Αγώνες Δρόμου**

Ο Οργανισμός Πολιτισμού, Άθλησης και Νεολαίας (Ο.Π.Α.Ν.) του Δήμου Ν. Ιωνίας, η Ένωση Συλλόγων Γονέων του Δήμου Νέας Ιωνίας, οι Σύλλογοι Γονέων και Κηδεμόνων όλων των σχολείων της Ν. Ιωνίας ( των Δημοτικών, Γυμνασίων και Λυκείων), τα Νηπιαγωγεία, το ΚΕ.ΒΡΕ.ΦΟ. (Νηπιακοί Σταθμοί του Δήμου), το Σχολείο Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης, το Ειδικό Σχολείο (ΣΜΕΑ) και ο Α.Γ.Σ. Νέας Ιωνίας «ΑΝΑΤΟΛΗ», σας ενημερώνουν ότι: **ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΝΟΥΝ στο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ Ν. ΙΩΝΙΑΣ, τους 32<sup>ο</sup>ς ΕΤΗΣΙΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ**, την Κυριακή, **20 Οκτωβρίου 2019**, στις 08.30 το πρωί, για τους μαθητές-μαθήτριες και τους γονείς των παιδιών των πιο πάνω σχολείων.

**Μετά από 32 χρόνια**, συνεχίζουμε την ιστορική παράδοση της διοργάνωσης αυτής, δίνοντας τη δυνατότητα στα παιδιά μας, να δοκιμάσουν τη χαρά της άθλησης, της διάκρισης και της ευγενικής άμιλλας. Αξίζει όλοι εμείς να τους δώσουμε όσες τέτοιες χαρές μπορούμε. Οι φετινοί αγώνες έχουν το μήνυμα: **«ΣΩΣΤΕ ΤΑ ΔΑΣΗ ΜΑΣ»** (αποτελεί αφετηρία για χρήσιμες δράσεις για την προστασία των δασών και στάση ζωής για την προστασία του περιβάλλοντος).

**ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ - ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ** : Οι αγώνες θα γίνουν κατά τάξεις και χωριστά τα αγόρια από τα κορίτσια.

- 1) Νηπιακοί Σταθμοί: **70** μ. 2) Νηπιαγωγεία : **100** μ. 3) Α΄ και Β΄ τάξεις Δημοτικού: **150** μ.
- 4) Γ΄ και Δ΄ τάξεις: **200** μ. 5) Ε΄ και ΣΤ΄ τάξεις Δημοτικού **300** μ.
- 6) όλες οι τάξεις Γυμνασίου & του Λυκείου : **400** μ. 7) Γονείς (Μητέρες-Πατέρες): **400** μ.
- 8) Σκυταλοδρομία **4Χ100** μ. (Μαμάδων – Μπαμπάδων) 9) Διελκυστίνδα (Μαμάδων – Μπαμπάδων).

### **ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ – ΜΕΤΑΛΛΙΑ - ΕΠΑΘΛΑ:**

- Σε όλα τα παιδιά που θα τρέξουν και θα τερματίσουν, θα δοθεί **«τιμητικό αναμνηστικό δίπλωμα»**.
- **Μετάλλια & Στεφάνια** θα πάρουν οι τρεις πρώτοι νικητές και οι τρεις πρώτες νικήτριες κάθε κατηγορίας.
- **ΚΥΠΕΛΛΟ** θα δοθεί στα ΤΡΙΑ ΠΡΩΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΑ, στο ΠΡΩΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ- ΠΡΩΤΟ ΛΥΚΕΙΟ, στο ΠΡΩΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ και στον ΠΡΩΤΟ ΝΗΠΙΑΚΟ ΣΤΑΘΜΟ. Πρώτα ανακηρύσσονται τα σχολεία εκείνα, που με ειδική βαθμολογία των έξι πρώτων αθλητών, κάθε κατηγορίας, θα συγκεντρώσουν τη μεγαλύτερη - αθροιστικά - ομαδική βαθμολογία.

**Επίσης θα βραβευτεί το Σχολείο με τη μεγαλύτερη συμμετοχή παιδιών.** Το κύπελλο αυτό θα απονεμηθεί στο σχολείο με την καλύτερη αναλογία στις συμμετοχές των μαθητών του, προς τη δύναμη των μαθητών του σχολείου. Τα σχολεία θα διαγωνιστούν για το κύπελλο αυτό σε δύο κατηγορίες: α) Βρεφονηπιακοί Σταθμοί και Νηπιαγωγεία, β) Δημοτικά, Γυμνάσια και Λύκεια. Για το λόγο αυτό οι Σύλλογοι θα πρέπει να προσκομίσουν βεβαίωση του Διευθυντή με τη δύναμη των μαθητών του Σχολείου τους.

**ΕΙΔΙΚΟ ΕΠΑΘΛΟ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΗ ΠΟΥ ΔΕ ΝΙΚΗΣΕ:** Μεγάλο Κύπελλο θα απονεμηθεί σε έναν αθλητή, που θα επιλεγεί με κλήρωση, δεν θα είναι νικητής κάποιας κατηγορίας και θα παρευρίσκεται τη στιγμή της κλήρωσης. Με τον τρόπο αυτό τιμάται ο αθλητής που τρέχει, χωρίς να κάνει αυτοσκοπό τη νίκη. Συμμετέχει για τη χαρά της άθλησης.

---

### **ΑΙΤΗΣΗ – ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΓΟΝΕΑ (ΓΙΑ ΤΑ ΑΝΗΛΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ)**

Ο υπογράφων (ονοματεπώνυμο) ..... δηλώνω υπεύθυνα ότι το παιδί μου είναι απόλυτα υγιές για τους αγώνες αυτούς και αναλαμβάνω την ευθύνη για τα θέματα υγείας και ασφάλειας αυτού. Εγκρίνω και επιτρέπω τη συμμετοχή του στους 32ους Αγώνες Δρόμου της 20ης Οκτωβρίου 2019, στο αγώνισμα της ηλικίας του και επιτρέπω τη λήψη φωτογραφιών ή video από τους οργανωτές για την προώθηση της εκδήλωσης.

Όνομ/νο παιδιού .....

Σχολείο ..... Τάξη ..... Έτος Γέννησης..... Τηλ/νο .....

Υπογραφή .....

**ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ** στους αγώνες έχουν οι μαθητές-μαθήτριες των Νηπιακών Σταθμών, των Νηπιαγωγείων, των Δημοτικών, των Γυμνασίων, των Λυκείων και οι Γονείς τους. Η επιβεβαίωση της ηλικίας θα γίνεται με την επίδειξη της αστυνομικής ταυτότητας ή άλλου πιστοποιητικού στοιχείου.

**Των αγώνων θα προηγηθεί η παρέλαση όλων των αθλητών και αθλητριών των σχολείων.**

**ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ:** Για να λάβουν μέρος στον αγώνα τα παιδιά και οι γονείς, θα πρέπει να συμπληρώσουν την ΑΙΤΗΣΗ – ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ, που είναι στο κάτω μέρος της προκήρυξης και να την παραδώσουν (αφού την αποκόψουν) το αργότερο μέχρι την Τρίτη 15 Οκτωβρίου 2019 στο Σύλλογο Γονέων, ή στους Δασκάλους και Καθηγητές κάθε Σχολείου.

**Για την ασφάλεια παιδιών και γονέων στους αγώνες υπάρχει Ιατρική Κάλυψη.**

**Η Οργανωτική Επιτροπή παρακαλεί να δηλώσετε έγκαιρα τη συμμετοχή σας, μέσω των Σχολείων.**

**ΑΓΑΠΗΤΟΙ ΓΟΝΕΙΣ** βοηθείστε και ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να συμμετάσχουν στον πιο πάνω αγώνα που ξεκίνησε πριν 32 χρόνια με ΤΡΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ και σήμερα έχει αγκαλιάσει όλα τα Σχολεία του Δήμου μας. Λάβετε μέρος κι εσείς στον αγώνα των γονέων. Αυτό θα είναι το καλύτερο παράδειγμα για τα παιδιά σας. **Οργανώστε, εφόσον το επιθυμείτε, την ομάδα σκυταλοδρομίας γονέων. Θα είναι ένας συναρπαστικός αγώνας.**

- \* **ΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΠΡΟΣΙΤΟ ΚΑΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΟ ΑΘΛΗΜΑ.**
- \* **Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΚΙΝΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ.**
- \* **Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ.**
- \* **Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΚΑΘΕ ΠΟΛΙΤΗ.**
- \* **ΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΤΟΛΙΔΙ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ. ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΤΟ ΓΝΩΡΙΣΕΤΕ.**
- \* **ΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΓΟΝΕΩΝ & ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΩΘΟΥΝ ΤΟΝ ΚΑΘΑΡΟ – ΜΑΘΗΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ.**

#### **ΟΔΗΓΙΕΣ – ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ**

- Ξεκινήστε από τώρα λίγη προπόνηση στο Δημοτικό Στάδιο και αρκετή γυμναστική.
- Κοιμηθείτε νωρίς το προηγούμενο από τον αγώνα βράδυ.
- Το πρωινό φαγητό να είναι ελαφρύ και πρέπει να απέχει, τουλάχιστον ΤΡΕΙΣ ΩΡΕΣ από την ώρα του αγώνα. ΟΧΙ γάλα και χυμούς πριν τους αγώνες.
- Τα ρούχα τού αγώνα πρέπει να είναι ελαφριά και άνετα. Τα παπούτσια μαλακά, τα κορδόνια καλά δεμένα, χωρίς να σφίγγουν τα πόδια.
- Ο κάθε αθλητής να έχει μαζί του ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΩΣ ΚΑΠΕΛΟ & ΝΕΡΟ.
- Η συμμετοχή στους αγώνες γίνεται με την προσωπική ευθύνη του γονέα- κηδεμόνα κάθε παιδιού (για θέματα υγείας ή περίπτωση ατυχήματος).
- Παιδιά ή γονείς με διαγνωσμένα προβλήματα υγείας, να μη λάβουν μέρος στον αγώνα.
- Τρέχουμε χωρίς άγχος, με υπομονή και καλή διάθεση.
- Τρέχουμε για τη χαρά της συμμετοχής.

**ΟΛΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΥΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΜΙΑ ΩΡΑ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ.**

**ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ:**

**Ο.Π.Α.Ν.:** 210 2759 768, 2777 721 **Ε. ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ** (Α.Γ.Σ ΑΝΑΤΟΛΗ) : 6944 786130

**Π. ΤΣΕΚΟΥΡΑΣ** (ΕΝΩΣΗ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΔΗΜΟΥ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ) : 6977 360453

---

#### **ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ**

Ο υπογράφων (Ονοματεπώνυμο) .....  
επιθυμώ να συμμετάσχω στους 32ους ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ της 20ης Οκτωβρίου 2019, στο/στα  
αγώνισμα/αγώνισματα

.....  
δηλώνοντας υπεύθυνα ότι είμαι απόλυτα υγιής και αναλαμβάνοντας την ευθύνη για τα θέματα της υγείας  
μου και της ασφάλειάς μου και επιτρέπω τη λήψη φωτογραφιών ή video από τους οργανωτές για την  
προώθηση της εκδήλωσης.

Υπογραφή ..... Τηλ/νο:.....